

Ordinær generalforsamling Gadstrup Motion Bestyrelsens beretning for 2013

Indledning:

I Gadstrup Motions knap 7 års levetid er vi vokset fra 0 til ca. 450 medlemmer. Ganske imponerende og vi er den største forening, der hører under Gadstrup Idrætsforening. Det flotte medlemstal er bl.a. kommet gennem dygtige og veluddannede instruktører, men også gennem en vedholdende arbejdsindsats i bestyrelsen.

Bestyrelsen:

Bestyrelsesmøderne indenfor det seneste år bærer præg af, at vi forsøger, at skabe positiv udvikling for GM. Det kan f.eks. være uddannelse af nye instruktører, nye kurser for nuværende instruktører eller tilkøb af nyt udstyr. Derudover bifalder bestyrelsen meget gerne sociale tiltag, der kan fastholde eller udbygge fællesskabet. I 2013 afholdte bestyrelsen bl.a. en temadag, hvor alle "underafdelinger" i GM var inviteret. Mere om det senere i formandsberetningen.

Circlecross/Kettlebell:

Medlemstallet har været stødt stigende indenfor Circlecross og Kettlebell siden opstart. Vi har derfor i 2013 udvidet instruktørgruppen med Dorrit og Søren, således at der nu er 5 instruktører.

Indenfor det sidste år, er der indkøbt nyt udstyr, som vægtstænger (fra Tyskland) og Kettlebell (fra Irland) og en container er sat op ved hockeybanen, så udstyret er forsvarligt låst inde efter brug. GM siger tak til Freddy Frederiksen, der har opsat denne container.

I årets løb har der været flere "ud af huset arrangementer". Bl.a. aktiv deltagelse i Natsport. Udflugter til Hedeland og Roskilde Camping og så har der været et tæt samarbejde med Crossgym. i Ejby, hvor medlemmer fra GM har deltaget i stævne, og modsat har medlemmer fra Ejby været på besøg hos os i Gadstrup.

Flotte præstationer har der også været i løbet af året.

Lars N., Dorrit og Frank vandt guld i mix.klassen under sommerfestivalen.

Ved DM i oktober mdr. i Kettlebell vandt Lars N. guld i sin klasse, Dorrit fik sølv og Maria Ihle fik sølv, og i december mdr. var flere medlemmer i Scala i Næstved, og her vandt Dorrit sølv.

Indoor Cykling:

Året har været præget af status quo (på antal medlemmer).

Der er blevet brændt mange, mange kalorier af og sveden har løbet i spandevs.

Der er gået til vaflerne af en trofast stabil styrke, og der er en knaldgod stemning, når man møder op til Indoor Cykling. Instruktørerne fører holdene igennem med varierende træningsmetoder, og der



oprettes løbende specialhold, så der er tilbud til både de øvede og til begynderne. Det er en fornøjelse at se medlemmer, der ikke bare kommer her fra byen, men fra byer som Havdrup, Viby og Osted, og det er selvfølgelig fordi vi har noget at byde ind med. Dygtige instruktører, super gode cykler og et fedt musikanlæg - ja, det trækker.

Til inspiration kom Brian Dandanell den 10. februar og 3. marts 2013, og underviste i udvalgte emne - specielt udholdenhedstræning og restitution. Det huskes mest, at vi skulle drikke 1 liter cacaomælk lige efter træningen. Damerne valgte at dele lidt med gulvafløbet.

I påsken blev vores rum drejet 90 grader, hvor cyklerne også blev skilt ad og tømt for "sovs". Den 22. september 2013 var vi vært for et "erfamøde" for instruktører fra Tune og Vindinge.

Powervalk:

Powervalk har nu eksisteret i 5 år, og har et stabilt antal "valkere". Der eksisterer to hold. Det ene hold hvor Bente Theilgaard er leder, planlægger sine ture - første mandag i måneden - og har op til 17 forskellige ruter i Gadstrup og omegn. Nogle gange kører de i bil ud til "gåstedet".

Det andet hold går primært mandag og onsdag fra kl. 1730 (ca. 6 til 8 km. pr. gang), og med Lotte Bjørn Pedersen som leder for holdet.

Der er i år indkøbt refleksveste til alle, og Bente har fået et GPS ur, så de kan se, hvor og hvor langt de har gået.

Motionscentret:

Et stabilt medlemstal og dedikerede instruktører er grundstammen i et rigtig sundt motionscenter. Vi fik (endelig) tilgang af en håndfuld nye instruktører, hvilket i den grad var tiltrængt. Naturlig afgang af gamle instruktører, sygdom, rejser mv., har trukket store veksler på de få, der var tilbage, så tilgangen af 5 nye DGI uddannede var kærkomment.

De er alle i gang, og vi kan nu tilbyde instruktørtimer 10 gange om ugen. I det forgangne år har vi desuden haft instruktører på bl.a. circletræningskursus, med henblik på at evaluere muligheden for også at kunne tilbyde denne, eller andre, former for holdtræning i regi af Gadstrup Motion. Dette vil vi kigge på i foråret 2014.

Vi har tilmeldt en instruktør til DGI's ungdomsfitness uddannelse, således at vi får backup her, og der er kig på flere andre kurser og uddannelser. Generelt er der åbenhed og interesse for nye tilbud til gavn for vores medlemmer.

Der har igen i 2013 været et tilbud til de unge mellem 12 og 14 år - ungdomsfitness. Interessen er der, og det er bestemt et tilbud vi fortsætte med.

Igen i år er der indkøbt nyt udstyr til centret, ligesom mere er på vej.

Det er endvidere aftalt, at vi inddrager opholdsrummet i selve motionscenteret for at kunne tilbyde endnu flere muligheder. Nye maskiner er bestilt og vi forventer at ombygningen vil være på plads i løbet af april/maj måned. Alt i alt har vi i det forgangne år formået at forny os, ligesom vores tilbud til vores medlemmer er blevet mere attraktivt.



Driften i motionscentret:

Februar og marts måned 2013 var usædvanligt koldt, hvorfor vi fik problemer med tilfrysning af afløb fra vore ventilationsanlæg i Indoor Cykling rummet og fra anlægget, der står på loftet i fitnessbygningen. Problemet i Indoor Cykling rummet blev løst, ved at der blev indlagt en varmeledning omkring afløbsslangen udenpå bygningen.

I foråret fik vi malet lofter i motionsrummet samt i det lille opholdsrum. Dette medførte en lukningsdag, da malerarbejdet stod på, og i efteråret fik vi lagt nyt gummigulv på i vægtløfterafdelingen, sådan at gummigulvet nu dækker hele denne afdeling.

Generelt har vi ikke haft nedbrud på maskinerne i 2013, men vi forsøger også at passe på dem, og der sker service 2 gange om året.

Temadag:

Den 9. november 2013 blev der afholdt temadag for bestyrelsen og instruktørmedlemmer. 22 mødte op på dagen. Bestyrelsen havde inviteret webmaster, Kristen Mathiasen med som tovholder, som med inspiration og små øvelser guidede os igennem dagen. Temadagen blev afsluttet med en gang gokart i Tjæreby, og der var kun positive tilbagemeldinger fra dagen. Referat fra dagen er udsendt til hele instruktørgruppen.

Gadstrupløbet:

For 4 år i træk blev Gadstrupløbet afholdt, og endnu engang havde vi det gode vejr med os. 94 mødte op og gennemførte enten en 2,5, 5 eller 10 km. Alle distancer blev gennemført i flotte tider af både børn og voksne. Der var mange flotte sponsorgaver fra henholdsvis Dagli`Brugsen, HHT Byg, OK Benzin, Blomsterstalden og Gadstrup Motion. En rigtig dejlig dag, som vi meget gerne vil gentage næste år.

Mål for 2014:

Ny **prispolitik**. Bestyrelsen (et underudvalg) kikker på, om vi kan overgå til enhedspris, som betyder, at man kan gå til alle aktiviteter for samme pris.

Arbejdet med **haludvidelsen** - fortsætter.

Trimning af hjemmesiden - marketinggruppen arbejder med denne opgave.

Fortsat **fokus på medlemstallet** – hvad skal der til for at fastholde?

Forårsfest.

Tak:

Tak for det gode samarbejde i bestyrelsen.

Særlig tak til instruktørgruppen i motionscentret, indoor cykling, circlecross/kettlebell og powervalk for jeres store engagement og indsats i løbet af året. Det er jer, der driver GM i hverdagen.

Tak til piger/drenge der gør rent og tak til Anne, der sørger for at blomsterne trives.

Tak til vores webmaster, der altid står på spring for en hjælpende hånd.

